

Pare la Propagación de COVID-19



Cuarentena

¿Qué es cuarentena?

La cuarentena es una manera importante de parar la propagación de COVID-19. Quiere decir permanecer en casa y alejado de otros después de haber estado expuesto al virus que causa COVID-19.

Si usted es un contacto cercano de una persona con COVID-19, usted necesita hacer cuarentena por un periodo de tiempo a partir de la exposición. Un contacto cercano generalmente significa que usted estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona por al menos 15 minutos cuando ella era contagiosa. Los pacientes con COVID-19 son considerados contagiosos dos días antes de que sus síntomas inician, o dos días antes de la toma de la prueba que resulto positiva si no se desarrollan síntomas. Todos los contactos cercanos deben hacerse la prueba de COVID-19 al menos cinco (5) días después de la última exposición a una persona que es positiva a la prueba de COVID-19.

Si es un contacto cercano, necesita hacer cuarentena aun si no se siente enfermo y aun si obtiene un resultado negativo a la prueba.



Duración de la cuarentena

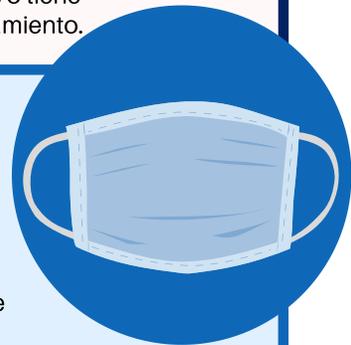
El periodo de incubación del virus que causa COVID-19 es de hasta 14 días. Por lo que, el periodo de cuarentena más seguro es de **14 días** a partir de la exposición más reciente a una persona positiva.

De acuerdo con los nuevos lineamientos de la CDC, la cuarentena puede terminar después de cumplir **10 días** sin hacerse la prueba si no han habido síntomas. O, puede terminar después de cumplir **7 días** si no han aparecido síntomas **y** tienen una prueba con resultado negativo. Note que la muestra de la prueba debe haber sido tomada al menos 5 días después de la exposición. Se prefieren resultados de prueba de PCR, pero pruebas rápidas de PCR o antígeno son aceptables.

Si se expone nuevamente durante la cuarentena, el periodo debe empezar otra vez. Si desarrolla síntomas o tiene un resultado positivo a COVID-19 durante el periodo de cuarentena, debe seguir las instrucciones de aislamiento.

Restricciones durante el periodo de cuarentena

- **Permanezca en casa y evite las actividades públicas.** Esto quiere decir, no vaya al trabajo, escuela, iglesia, tiendas (incluyendo tiendas de comestibles), ni ningún lugar o evento público.
- **No reciba visitantes** en su casa.
- Si en su casa viven otras personas, **permanezca en un cuarto separado.** Si esto no es posible, use un cubrebocas cuando esté en el mismo cuarto con otros y manténgase al menos a 6 pies de distancia de ellos (practique el distanciamiento social aun en su casa).
- **Lave sus manos** y use desinfectante para manos con base de alcohol frecuentemente. No comparta artículos personales tales como platos, tazas, tenedores, cucharas, toallas, etc.
- **No salga de su casa** excepto para obtener atención médica urgente o de emergencia. Si necesita ver al doctor por alguna razón diferente a una emergencia médica, por favor llame a su proveedor médico con anticipación para hacer los arreglos necesarios.
- **En el caso de una emergencia médica, llame al 911.** Dígalos que usted está en cuarentena en casa debido a posible exposición a COVID-19. Mantenga su cubrebocas puesto hasta que el proveedor de salud le pida que se lo quite. Si no tiene un cubrebocas, use un pañuelo doblado u otro artículo similar para cubrirse la boca y nariz.
- **No use ningún tipo de transporte público** (autobuses, taxis, servicio de transportación compartido, o aeroplano).
- **Tómese su temperatura** dos veces al día. Esto quiere decir tómese su temperatura en la mañana y antes de ir a la cama en la noche y escríbala. El ADH necesitará esta información para determinar cuándo podrá continuar con sus actividades normales o si necesita atención adicional.
- Si comienza a tener síntomas tales como fiebre, tos, o dificultad para respirar, o si usted se siente enfermo, **contacte a su proveedor médico.**

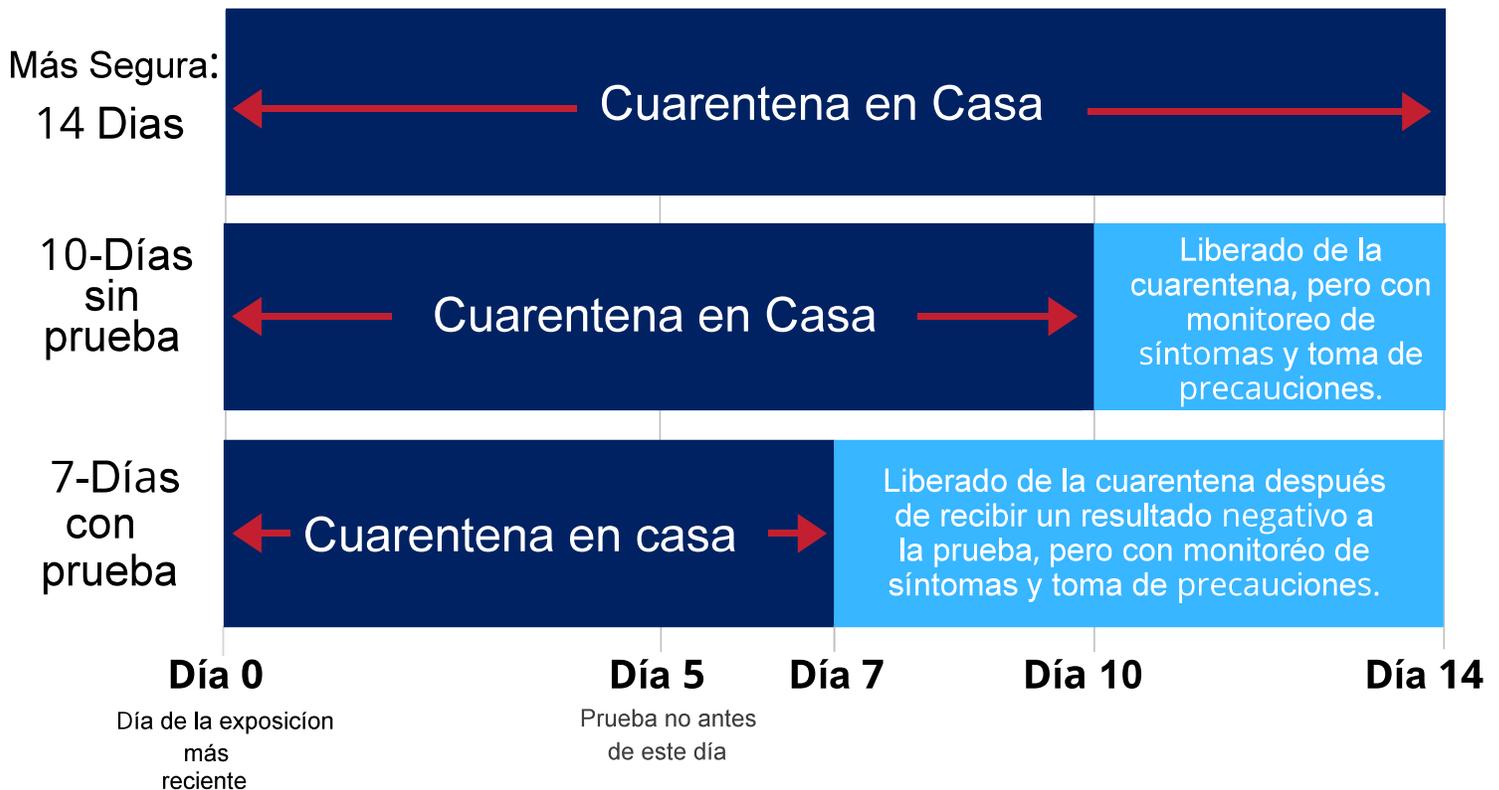


Para necesidades de alojamiento inmediato para personas sin hogar o desplazadas o si no puede hacer cuarentena en forma adecuada en casa, por favor llame al (501) 661-2136. Para otros asuntos, contacte al Centro de Llamadas del ADH al (800) 803-7847.

Pare la Propagación de COVID-19



Cuarentena para personas sin síntomas



**Si se desarrollan síntomas, aíslese y hágase la prueba.*

Cálculo del tiempo de cuarentena



14-días: Si fue expuesto al **mediodía de Dic. 1**, puede ser liberado de la cuarentena al **mediodía de Dic. 15**.

10-días: Si fue expuesto a las **2 p.m. en Dic. 3**, puede ser liberado de la cuarentena a las **2 p.m. en Dic. 13**.

7-días con prueba: Si fue expuesto a las **9 a.m. en Dic. 5**, puede hacerse la prueba después de las **9 a.m. en Dec. 10**. Si la prueba es negativa, puede ser liberado de la cuarentena a las **9 a.m. en Dic. 12**.